



EVALUASI UNSUR KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI OTOT TANGAN ATLET TARUNG DERAJAT BINAAN SATLAT UNSYIAH TAHUN 2013

Ali Akbar^{1*}, Saifuddin¹, Mansur¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

*Corresponding Email: akbarali@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Evaluasi Unsur Kelincahan dan Kecepatan Reaksi Otot Tangan Atlet Tarung Derajat Satlat Unsyiah”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana evaluasi unsur kelincahan dan kecepatan reaksi otot tangan Atlet Tarung Derajat binaan Satlat Unsyiah. Menggunakan metode deskriptif, Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Tarung Derajat Unsyiah yang berjumlah 23 orang. Teknik pengumpulan data tes: (1) Tes kelincahan hexagonal obstacle test, (2) Tes kecepatan reaksi otot tangan whole body reaction, (1) Tes kelincahan ($M=13,473$) atau cukup, (2) kecepatan reaksi otot tangan ($M=0,353$) atau sedang. Jadi berdasarkan klasifikasi rata-rata diatas dapat di simpulkan bahwa program latihan dan Atlet Tarung Derajat Satlat Unsyiah sangat sederhana dan terprogram. Selain dari program latihan yang sangat bagus yang menjadikan Atlet Tarung Derajat andalan Unsyiah yang memiliki kondisi fisik yang baik.

Kata Kunci: Kelincahan, Kecepatan, Reaksi Otot Tangan, Tarung Derajat

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga dewasa ini semakin maju hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan pentingnya olahraga itu sendiri, disamping adanya dukungan dan perhatian dari pemerintah dalam menunjang perkembangan olahraga di negara. Dalam kehidupan modern ini suatu kenyataan bahwa ada empat dasar tujuan manusia dalam melakukan aktifitas olahraga yaitu: (1) mereka yang melakukan olahraga untuk rekreasi yaitu untuk bersenang-senang sama keluarga dan kawan-kawannya, jadi dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat maupu peraturannya. (2) Mereka yang melakukan olahraga yang bertujuan untuk pendidikan seperti halnya pada anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai tujuan pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu. (3) Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani tertentu. (4) Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga yang dikuasainya. (Sajoto:1-2) Terkait dengan poin ke empat untuk mencapai prestasi tersebut maka perlu adanya pembinaan olahraga.

Tujuan dari pembinaan olahraga itu sendiri untuk mengidentifikasi calon atlet berpotensi, memilih jenis olahraga yang sesuai dengan potensi dan minat yang memperkirakan peluang untuk berhasil dalam program pembinaan sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan, salah satunya cabang olahraga Tarung Derajat. Dalam olahraga Tarung Derajat merupakan olahraga beladiri yang digali dari bumi Indonesia oleh seorang putra jawabarat bernama G.H.Acmad Drajat yang akrab dipanggil “AA BOXER”.Organisasinya di dirikan dikota Bandung pada tanggal 18 juli 1972 dengan nama “Perguruan Beladiri Boxer” teknik dan keilmuannya



mengajarkan cara membeladiri melalui olahfisik dan olah mental dengan menggunakan lima unsur dayagerak , Kekuatan, Kecepatan ,Ketepatan, Keberanian dan Keuletan sebagai intisari (saripati) Dari hasil latihan fisik, teknik, taktik, mental dankebugaran jasmani (G.H.AcmaDrajat:6-7). Latihan kondisifisik (*Physical Conditionning*) merupakanunsur yang berperan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran Jasmani (*physical fitnes*), Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari- hari. Tingginya derajat kebugaran jasmani seseorang maka tinggi pula derajat kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya semakin produktif jika kebugaran jasmaninya semakin meningkat.

Selain berguna untuk meningkat kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan Atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan aktivitas fisik yang berat. Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis.Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan secara ekosistem tubuh.proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan semakin meningkatnya beban latihan yang memungkinkan kebugaran jasmani seseorang seefisien dalam gerakannya.

UU Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragan Nasional (2007:30) Merupakanbahwa: Pemerintah daerah dan masyarakat bertanggung jawab atas perencanaan, pengadaan, pemamfaatan pemeliharaan dan pengawasan prasarana olahraga. Dan dukungan sarana yang mencakup, Tarung Derajat binaan Satlat Unsyiah dapat meraih prestasi yang maksimal seperti program latihan kondisi fisik, karena kekuatan merupakan daya penggerak sekaligus pencegah terjadinya cedera dan disamping itu kekuatan juga merupakan faktor utama menciptakan prestasi yang optimal.

Atlet Tarung Derajat binaan Satlat Unsyiah adalah Atlet andalan Provinsi Aceh, dalam mengikuti event Nasional, seperti pada PON ke XVIII di Kaltim 2008. Pada event Pon tersebut, Aceh dalam hal ini olahraga Tarung Derajat memperoleh 7 medali. Antara lain 1emas, 2 perak, 4 perunggu. Dari ketujuh atlet sebagai peserta Pon, dan seperti pada Pon Riau tarung derajat menyumbang emas pertama untuk Aceh dicabang seni gerak dan 1 perak, 2 perunggu di cabang tarung bebas. Hal inilah yang menarik penulis ingin mengkaji, sejauh mana kondisi fisik sebagai unsur utama dalam pertarungan atau yang bergengsi sebagai olahraga pertarungan adu fisik.

Dalam hal ini peneliti ingin mengukur sejauh mana kondisi fisik kelincahan dan kecepatan reaksi otot tangan para atlet yang menjadi tulang punggung tim binaan Unsyiah yang menjadi pusat pembinaan olahraga Tarung Derajat. Olahraga seni ilmu pembelaan diri Tarung Derajat, merupakan perpaduan sinergis antara aspek olahraga, seni dan ilmu beladiri dengan mengutamakan aspek kondisi fisik dan perkembangan ilmu pembelaan diri tarung derajat melalui proses pendidikan, pelatihan, pemahaman, penguasaan dan pengabdian yang sejalan dengan cipta, rasa dan karsa melalui pengalaman hidup dan renungan kehidupan, dari uraian di atas jelaslah, bahwa kondisi fisik sangat dibutuhkan dalam olahraga bela diri tarung derajat. Untuk itu, peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan menetapkan judul “Evaluasi Unsur Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Otot tangan Atlet Tarung Derajat Binaan Satlat Unsyiah Tahun 2013”.

KERANGKA PEMIKIRAN

1. Pengertian. Evaluasi adalah kegiatan untuk mengumpulkan informasi tentang bekerjanya sutau yang selanjutnya informasi tersebut digunakan untuk menentukan alternative yang tepat dalam mengambil keputusan. Arikunto (2004:8). Kondisi fisik adalah suatu persyaratan



yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditawar lagi. Sajoto (1988:16).

2. Pengertian. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang merubah posisi di Diarea tertentu.
3. Pengertian. Kecepatan (*Speed*) Kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan bersinambungan dengan bentuk yang sama dalam waktu sesingkat singkatnya.
4. Pengertian Otot Tangan
Otot tangan adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Sajoto 1995:8). Otot tangan adalah hasil dari $\text{force} \times \text{velocity}$, dimana force sama dengan stength dan velocity sama dengan speed (Harsono 1986:47). Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa otot tangan adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan otot lengan dengan kekuatan maksimum dalam melakukan aktivitas yang dilakukan dalam waktu sesingkat-singkatnya.
5. Pengertian Kecepatan Reaksi
Kecepatan reaksi berasal dari kata “kecepatan” dan “reaksi”. Kecepatan merupakan sejumlah gerakan per waktu. Reaksi berarti kegiatan (aksi) yang timbul karena satu perintah atau suatu peristiwa. Setiap cabang olahraga memiliki komponen kondisi fisik yang berbeda-beda, namun ada juga yang memiliki komponen yang sama. Salah satu komponen kondisi fisik yang hampir semua olahraga memerlukannya yaitu kecepatan. Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu didalam cabang banyak olahraga. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. (Harsono:1988.216).

Teknik Dasar Beladiri Tarung Derajat

Beladiri tarung derajat semenjak jadi tuntutan sebagai sebuah proses pembelajaran dalam tuntutan pelatihan pada lapisan masyarakat, maka Perguruan Pusat atau operasional pada Satuan Latihan (Satlat) harus memiliki garis besar pembelajaran sebagai basis inti tuntutan kurikulum. Sebagai kurikulum inti tarung derajat telah disusun sistematika materi pelatihan secara berjenjang/tingkatan (kurata) mulai dari kurata I sampai kurata VII dan tingkat pengabdian tarung derajat “Zat” (Dradjat:2003).

Materi inti latihan yang diuraikan disini materi teknik dasar khusus untuk kurata I, II, dan III. Uraian materi inti yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1.6.9 Materi Kurata I (Satu).

- a) Sikap Dasar
Sikap dasar terdiri dari cara- cara kerapian sikap, penghormatan, duduk, berdiri, siaga dasar, dan siaga ditempat.
 - b) Gerakan Dasar Tangan (Siaga ditempat); Gerakan dasar tangan yang dilakukan dengan siaga ditempat adalah: Pukulan lurus 1-3x, Sikut atas/ samping/bawah, Pukulan sentak atas/bawah, Pukulan cepat, kibas atas, kibas luar, kibas dalam dan kibas bawah.
 - c) Gerakan dasar tangan (siaga silang); Gerakan dasar tangan yang dilakukan dengan siaga silang adalah: Pukulan lurus, Pukulan sentak atas, Pukulan sentak bawah, Pukulan cepat, kibas atas, kibas luar, kibas dalam dan kibas bawah.
 - d) Gerakan dasar kaki (tendangan)
Tendangan lurus cepat ditempat dan tendangan lurus cepat dalam melangkah.
 - e) Jurus wajib gerak langkah dasar
Jurus wajib yang merupakan seni rangkaian gerak dasar untuk kurata satu
- 1 Meteri Dasar Kurata II (Dua)
- a. Gerakan tangan; Gerakan dasar tangan dilanjutkan pada:



- 1) pukulan cepat beruntun,
 - 2) pukulan sikut depan,
 - 3) pukulan sikut samping, dan
 - 4) teknik dua gerak, yaitu;
- b. Gerakan kaki (siaga silang); gerakan dasar kaki dilanjutkan pada:
- 1) tendangan lingkaran dalam,
 - 2) tendangan menyamping, dan
 - 3) tendangan belakang,
- c. Teknik bertahan menyerang dari serangan tangan
- d. Teknik melepas sergapan/pegangan (materi beladiri praktis).
- e. Jurus Drajat Satu Jurus wajib yang merupakan seni rangkaian gerak lanjutan dasar untuk kurata dua
- f. Kekuatan dan daya tahan keserasian dan keseimbangan teknik gerakan dapat dicerminkan dari lima unsur daya gerak tarung derajat yang menjadi khas, yaitu: kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan. Dari lima unsur inilah dapat dikembangkan kemampuan seorang petarung menjadi kuat dan ulet.
- 2 Materi Dasar Kurata III (Tiga)
- a. Pengulangan gerakan
- Setelah mendapatkan materi kurata I dan II, maka pada tingkatan kurata III yang perlu diulangi adalah: (1) Gerakan tingkat kurata I jurus “gerak langkah dasar”, dan (2) Gerakan tingkat kurata II jurus “Drajat satu”,
- b. Gerakan tangan yaitu (1) Pukulan lingkaran dalam, (2) Pukulan lingkaran luar, (3) Pukulan lingkaran atas, dan (4) Pukulan lingkaran bawah
- c. Tendangan yaitu (1) Tendangan lingkaran belakang, (2) Tendangan kait depan, dan (3) Tendangan kait belakang
- d. Jurus Dasar (JUDAS) merupakan Jurus wajib yang merupakan seni rangkaian gerak lanjutan dasar untuk kurata tiga
- e. Teknik jatuhnya bantingan yaitu (1) Jatuhnya samping, (2) Jatuhnya pinggul. (3) jatuhnya punggung, dan (4) Jatuhnya tengkuk.

Komponen yang berpengaruh Dalam fisik Atlet Tarung Derajat.

Olahraga pembelaan diri Tarung Derajat, merupakan salah satu cabang olahraga yang keberadaannya telah diakui masyarakat dan organisasi olahraga Indonesia khususnya KONI, sampai saat ini olahraga telah dipertandingkan pada tingkat event nasional maupun event International baik Sea-Games maupun event lainnya. Keberadaan Organisasi olahraga ini telah mempopulerkan serta sejajar dengan olahraga beladiri lainnya. Olahraga Pembelaan Diri Tarung Derajat, adalah ciptaan putra bangsa Indonesia yang berasal dari Jawa Barat. Olahraga ini memiliki kekhususan dan karakteristik baik kondisi Fisik, komponen fisik maupun kesiapan mental para petarung atau dikenal dengan istilah “Atlet”. Atlet atau petarung dalam dunia Tarung Derajat atau dunia olahraga. Dunia bela diri tarung derajat telah berkembang diseluruh wilayah nusantara atau republik ini, bahkan merambah ke negara tetangga. olahraga bela diri Tarung Derajat dalam pembinaan dan pendidikan memiliki kurikulum dan metode pelatihan yang terstruktur dan sistematis, sesuai unsur dan sistem pelatihan cabang olahraga lainnya. Pola pembinaan dan pembentukan fisik dan kondisioning Atlet Tarung Derajat. dimulai dari tingkatan dasar, menengah dan lanjutan. pembinaan fisik para petarung dilakukan sesuai pola pembentukan fisik umum atau kondisioning umum maupun pembentukan kondisi fisik dasar atau general kapasitas, baik daya tahan umum dan kekuatan dasar.



METODE PENELITIAN

secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel atau dengan istilah lain pengambilan sampel secara rambang atau acak yaitu pengambilan sampel tanpa pilih-pilih atau tanpa pandang bulu. Berdasarkan kutipan diatas maka menjadi fenomena dalam penelitian ini adalah Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Penelitian deskriptif yaitu “suatu penelitian yang berusaha menggambarkan peristiwa-peristiwa dan kejadian-kejadian serta gejala-gejala (fenomena) yang ada masa sekarang”. Dalam hal ini Arikunto (1993:209) mengatakan bahwa “penelitian deskriptif mempelajari tentang masalah masyarakat serta situasi tertentu termasuk kegiatan, sikap-sikap, pandangan dan proses yang berlangsung serta pengaruh-pengaruh dari fenomena tertentu”.

Lebih lanjut Sudjana (1987:52) mengungkapkan bahwa: “metode deskriptif digunakan apabila peneliti bertujuan untuk menjelaskan atau menafsirkan serta menggambarkan peristiwa atau kejadian pada masa sekarang”. Dengan demikian terdapat kesesuaian antara permasalahan dengan yang diajukan dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *random sampling* yaitu tehnik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi tentang komponen yang mendasar untuk kondisi fisik atlet Tarung Derajat binaan satlat unsyiah. Hal ini disebabkan tingkat kebugaran jasmani merupakan indikator dari pelaksanaan kegiatan fisik yang diberikan kepada Atlet Tarung Derajat makin banyak dan teratur diberikan kegiatan fisik semakin baik pula tingkat kesegaran jasmani atlet.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan rangkain hasil pengukuran lapangan yang dilakukan terhadap perhitungan evaluasi unsur kelincahan dan kecepatan reaksi otot tangan tabel tarung derajat satlat unsyiah. Maka diperoleh data hasil penelitian sebagaimana yang terdapat dalam tabel Data Tes Kelincahan Atlet Tarung Derajat Satlat Unsyiah di bawah ini.

No.	Nama	Hexagonal Obstacle		Kecepatan Reaksi Otot Tangan	
		Nilai	Kat.	Nilai	Kat.
1	2	3	4	5	6
1	Adlin	14,94	Baik	0,326	Cukup
2	Junaidi	14,19	Baik	0,421	Kurang
3	Iskandar	13,72	Baik	0,338	Cukup
4	Fahrul	14,15	Baik	0,37	Cukup
5	Fauzi Nidayat	13,84	Baik	0,323	Cukup
6	Angel Fadila	13	Baik Sekali	0,255	Bagus
7	Iskadar Hasan	12,83	Baik Sekali	0,352	Cukup
8	Julfajrial	13,38	Baik	0,321	Cukup
9	M. Ali	14,82	Baik	0,405	Kurang
10	Abdul Ajis	12,25	Baik Sekali	0,246	Bagus
11	Banta	14	Baik	0,478	Kurang
12	Handika	15,16	Baik	0,529	Kurang Sekali
13	Ferigus Firman	11,32	Baik Sekali	0,283	Bagus



1	2	3	4	5	6
14	Hamdi	13,61	Baik	0,321	Cukup
15	Ikram	13,51	Baik	0,322	Cukup
16	Januardi	13,21	Baik Sekali	0,326	Cukup
17	Fendri	16,61	Cukup	0,422	Kurang
18	Gusriadi	15,51	Cukup	0,359	Cukup
19	Saiful	13,21	Baik Sekali	0,341	Cukup
20	Zukri	13,67	Baik	0,349	Cukup
21	Waru Wilda	13,65	Baik	0,347	Cukup
22	Sofyan	13,53	Baik	0,36	Cukup
23	Arif	12	Baik Sekali	0,33	Cukup
Jumlah		316,11		8,124	

Selanjutnya, berdasarkan data yang telah di peroleh dari hasil penelitian sebagaimana terdapat pada table diatas selanjutnya dapat dihitung nilai rata-rata untuk tes kelincahan sebagai berikut .

$$\begin{aligned}M &= \frac{\sum x}{N} \\&= \frac{316,11}{23} \\&= 13,74\end{aligned}$$

Hasil data di atas dapat di kemukakan rata-rata komponen yang mendasar untuk kondisi fisik atlet tarung derajat dalam unsur kelincahan 13,74 katagori klasifikasi bagus. Secara umum dapat di lihat pada table 4.1. Persentase hasil tes kelincahan dapat dirumuskan bahwa sebagian kecil yang baik sekali 30.4%. Sedangkan atlet tarung derajat yang mempunyai kemampuan kelincahan yang baik yakni 60.9%. Sedangkan atlet yang mempunyai kata gori cukup yakni 8.7%. Dan tidak ada atlet yang memiliki kemampuan kelincahan yang sempurna, kurang, dan kurang sekali.

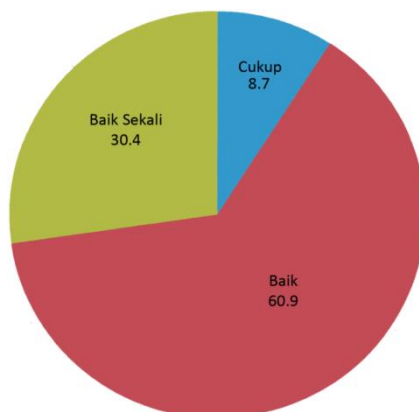
Berdasarkan data yang telah di peroleh dari hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 4.1. Selanjutnya dapat di hitung nilai rata-rata untuk tes reaksi otot tangan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}M &= \frac{\sum x}{N} \\&= \frac{248}{30} \\&= 0,353\end{aligned}$$

Hasil data diatas dapat di kemukakan rata-rata komponen yang mendasar untuk kondisi fisik Atlet Tarung Derajat tes reaksi otot tangan adalah 0,353 pada kategori klasifikasi sedang. Secara umum dapat dilihat pada table diatas Persentase hasil tes kecepatan reaksi otot tangan dapat dirumuskan bahwa sebagian kecil yang bagus 13.0%, Sedangkan atlet tarung derajat yang mempunyai kemampuan tes kecepatan reaksi otot tangn yang cukup yakni 65.2%, sedangkan atlet yang mempunyai katagori kurang yakni 17.4%. sedangkan atlet yang mempunyai katagori yang kurang sekali 4.3%. dan tidak ada seorang atlet pun yang memiliki kecepatan reaksi otot tangan yang istimewa dan bagus sekali.



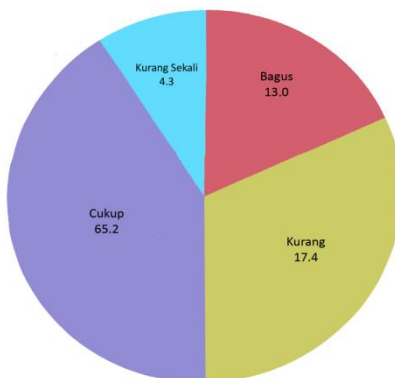
**Persentase Hasil Tes Kelincahan Atlet
Tarung Derajat Satlat Unsyiah
Tahun 2013**



Gambar Persentase Hasil Tes Kelincahan Atlet Tarung Derajat Satlat Unsyiah Tahun 2013

Dari gambar diatas dapat disimpulkan bahwa seorang atlet tarung derajat memiliki kapasitas tes kelincahan yang baik sekali hanya 30.4%. yang memilki kapasitas yang baik 60.9 %. Dan atlet yang memiliki kapasitas cukup 8.7%.

**Persentase Hasil Tes Kecepatan Reaksi Otot Tangan
Atlet Tarung Derajat Satlat Unsyiah
Tahun 2013**



Gambar Persentase Hasil Tes Kecepatan Reaksi Otot Tangan Atlet Tarung Derajat Satlat Unsyiah Tahun 2013

Dari gambar diatas dapat disimpulkan bahwa seorang atlet tarung derajat memiliki kapasitas tes kecepatan reaksi otot tangan yang bagus, hanya 13.0 % yang memilki kapasitas yang bagus. Atlet yang memiliki kapasitas cukup 65.2 %. Atlet yang memiliki kapasitas kurang 17.4 %. Dan Atlet yang memiliki kapasitas kurang sekali 4.3%.

PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata berada pada tingkat klasikasi ini merupakan salah satu bukti bahwa program latihan dari atlet Tarung Derajat unsyiah sangat bagus dan



terprogram selain dari program latihan yang sangat bagus banyak hal lain yang bisa menjadikan Atlet Tarung Derajat unsyiah memiliki kemampuan kondisi fisik komponen kelincuhan dan kecepatan reaksi yang mendasar yang bagus.

2. Faktor yang mempengaruhi kapasitas kondisi fisik komponen yang mendasar adalah keturunan, usia, jenis kelamin: bahwa kondisi fisik sangat besar sangat besar di pengaruhi oleh keturunan atau genetik yang hanya dapat diubah dengan latihan-latihan yang teratur, terarah dan beradaptasi selain latihan kelincuhan, dan kecepatan reaksi otot tangan, sel darah merah dan hemoglobin, usia, kemampuan fisik memang ada batasnya, seseorang atlet harus mengundurkan diri dari arena pertandingan / perlombaan hal ini disebabkan oleh penurunan transport oksigen dengan bertambahnya usia,
3. Harsono (1988:153) “Mengatakan bahwa dalam cabang olahraga ilmu bela diri kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik, sistematis dan ditunjukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh yang lebih baik, kalau kondisi fisiknya baik maka akan ada peningkatan dalam stamina, kelenturan, kecepatan dan lain-lain. Indarsyah (2007:111) “Mengatakan bahwa kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian meningkat beban latihannya memungkinkan kesegaran jasmani seorang semakin meningkat.

PENUTUP

Kesimpulan

Hasil penelitian dan hasil data kelincuhan dan kecepatan reaksi otot tangan atlet tarung derajat binaan satlat unsyiah ada beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1. Unsur Kelincuhan atlet tarung derajat binaan satlat unsyiah Berada pada katagori yang baik.
- 5.1.2. Unsur Kecepatan reaksi otot tangan atlet tarung derajat binaan satlat unsyiah berada pada katagori yang baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka Peneliti mengajukan beberapa saran, bahan masukan bagi pembina olahraga Disekolah dan intansi terkait dalam rangka meningkat kemampuan kondisi Fisik, komponen yang mendasar adapun saran-saran yang dapat di sampaikan adalah:

- 5.2.1 Bahwa setelah saya melakukan penelitian banyak yang harus kita berikan untuk melatih kondisi fisik kelincuhan dan kecepatan reaksi otot tangan yang dapat mempengaruhi kemampuan aktifitas ilmu beladiri Tarung Derajat. jadi komponen kondisi fisik perlu di jaga oleh setiap orang terutama Atlet guna untuk mempertahankan prestasi dan untuk meraih prestasi setinggi-tingginya dalam mengikuti berbagai kejuaraan daerah maupun luar daerah dimusim-musim yang akan datang.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menambahkan wawasan tentang ilmu pengetahuan terutama menyangkut masalah kemampuan kondisi fisik kelincuhan dan kecepatan reaksi otot tangan atlet tarung derajat yang benar-benar di rasakan oleh para atlet, supaya atlet tarung derajat dapat mencapai target prestasi yang maksimal.

Diharapkan bagi setiap pihak yang bertanggung jawab terhadap pengembangan Atlet-Atlet dikota maupun didaerah perlu adanya pelatihan khusus untuk meningkatkan prestasi bagi Atlet-Atlet dan perlu ditinjau bahwa komponen fisik kelincuhan dan kecepatan yang mendasar sangat perlu dijaga dan di bina dengan menyusun program-program latihan seperti halnya yang ada pada Atlet tarung Derajat



yang mempunyai komponen yang mendasar kondisi fisik yang sangat bagus sekali untuk diterapkan dalam semua ilmu beladiri di Indonesia. Kepada para pelatih diharapkan untuk lebih meningkatkan program latihan kelincahan dan kecepatan reaksi otot tangan para atlet untuk pencapaian prestasi yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1991). *Prosedur suatu penelitian pendekatan praktis*. PT Bina Angkasa: Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Cetakan ketigabelas. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Ambarukmi, (2005). *Penetapan Para Meter Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*.
- Derajat ahmat, (2000). *Tarung Derajat. Mortal Ghada*. Bandung: Jawa Barat.
- Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, (2012), *Pedoman Penulisan Skripsi*, Universitas Syiah Kuala: Darussalam Banda Aceh.
- Fox, (1989). *Tarung derajat dan sport science.pusat peguruan ilmu beladiri tarung derajat bandung*.
- Gallahue, (1982). *Tarung derajat dan sport science.pusat peguruan ilmu beladiri tarung derajat bandung*.
- Harsono, (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. New york: albany.
- Jonson, (1986). *Dan nelson,j,k. Qoordint jump no running type agiliti test*.
- Lutan, dkk. (1992). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Pohan, Rusdin. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Yogyakarta; Lanarka Publisher, (2007).
- Sajoto, (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sudjadi, (1996). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta:Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sumadi, *Metodelogi Penelitian*, Jakarta PT. Raja Grafindo Persada.
- Robet I, Simon (1989). *Tarung derajat dan sport science.pusat peguruan ilmu beladiri tarung derajat Bandung*
- Retno Utami, (2006). *Pendidikan Jasmani Olah Raga, dan Kesehatan*, Surakarta: CV. Teguh Karya.